



Maîtriser votre colère

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Maîtriser votre colère

Ronald Potter-Efron

Maîtriser votre colère Ronald Potter-Efron

 [Télécharger Maîtriser votre colère ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maîtriser votre colère ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maîtriser votre colère Ronald Potter-Efron

224 pages

Présentation de l'éditeur

Si vous avez choisi ce livre, c'est probablement que vous souffrez d'un grave problème de colère. Votre tempérament explosif vous a probablement coûté des emplois, des amis, des êtres chers, voire même votre liberté. Si ce n'est pas encore le cas, ça ne saurait tarder, à moins que vous vous en occupiez. La mise à jour substantielle de ce succès de librairie décrit avec précision la méthode qui vous permettra de prendre le contrôle sur votre colère et votre vie. Ce programme n'est pas facile et peut même être douloureux à l'occasion, mais il fonctionne. Ce livre vous apprendra comment la colère augmente et ce que vous pouvez faire pour modifier vos pensées et comportements colériques. Ensuite, c'est à votre tour. Lorsque vous vous faites la promesse de rester calme peu importe ce qui se présente à vous et que vous la tenez, la vie plus heureuse et sûre dont vous rêvez devient possible. Identifiez les causes de votre colère. Evitez la violence, les blâmes et les menaces. Restez calme, une journée à la fois. Modifiez les pensées qui provoquent la colère.

Demandez ce que vous voulez sans vous mettre en colère. Biographie de l'auteur

Ronald T. Potter-Efron, M.S.S., Ph.D., est un psychothérapeute clinicien spécialisé dans la gestion de la colère. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès dont *Letting Go of Anger* et *Letting Go of shame*
Download and Read Online Maîtriser votre colère Ronald Potter-Efron #7LWSXKBI3RG

Lire Maîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron pour ebook en ligneMaîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Maîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron à lire en ligne.Online Maîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron ebook Téléchargement PDFMaîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron DocMaîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron MobipocketMaîtriser votre colère par Ronald Potter-Efron EPub
7LWSXKBI3RG7LWSXKBI3RG7LWSXKBI3RG